



令和7年7月号
 練馬区立開進第二小学校
 校長 椿田 克之
 栄養士 大瀧 寛子

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

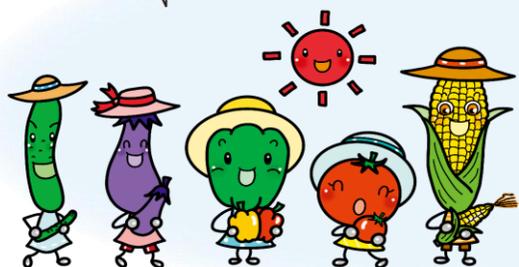
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

夏に咲く野菜の花当てクイズです。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう? これから給食にたくさん登場します。

<p>1 ヒント 元気が出てきそうなの、真っ赤な実をつけるよ。</p>	<p>2 ヒント みそをつけ、そのまま生で食べてもおいしい野菜だよ。</p>	<p>3 ヒント 冬によく食べられるけど、実がなるのは夏なんだよ。</p>	<p>4 ヒント 英語では「レディフィンガー」(レディの指)ともよばれるよ。</p>
<p>5 ヒント 緑色のものを食べるけど、熟すとじつは真っ赤になるよ。</p>	<p>6 ヒント 葉や実ではなく、土の中で大きくくなった根を食べるよ。</p>	<p>7 ヒント これは雌花。ひげの本数と中の実の数は同じだよ。</p>	<p>8 ヒント 花と同じ紫色をした実がなるよ。</p>



今月は練馬産トマトを使用します!

7月16日は、練馬産野菜の一斉給食日です。開二小では、トマトを使用して「なすとトマトのスパゲティ」を作ります。



6月に使用した主な食材の産

大根 青森	キャベツ 練馬	たまねぎ 香川
人参 千葉	ねぎ 千葉	エリンギ 新潟
ごぼう 青森	チンゲンサイ 茨城	えのきだけ 長野
白菜 長野	きゅうり 群馬	かぼちゃ 茨城
小松菜 埼玉	ピーマン 茨城	じゃがいも 長崎